



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS SYIAH KUALA**  
**UPT. PERPUSTAKAAN**

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111  
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: [helpdesk.lib@unsyiah.ac.id](mailto:helpdesk.lib@unsyiah.ac.id)

---

## **ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH**

### **TITLE**

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA SMAN 1 BUKIT KABUPATEN BENER MERIAH TAHUN AJARAN 2012/2013**

### **ABSTRACT**

#### **ABSTRAK**

Kata kunci: daya ledak otot tungkai, kemampuan lompat jauh.

Penelitian yang berjudul: “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMAN 1 Bukit Kabupaten Bener Meriah Tahun Ajaran 2012/2013”. Seorang pelompat jauh yang baik dan handal harus memiliki unsur fisik yang baik seperti power otot tungkai. Unsur power otot tungkai sangat diperlukan oleh seorang pelompat jauh terutama dalam melakukan lari sprint dan dalam melakukan tolakan pada papan tumpuan. Unsur power dapat ditingkatkan dengan berbagai macam latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMAN 1 Bukit Kabupaten Bener Meriah Tahun Ajaran 2012/2013. Populasi dalam penelitian adalah keseluruhan siswa SMAN 1 Bukit Kabupaten Bener Meriah Tahun Ajaran 2012/2013 yang berjumlah 122 orang, sedangkan pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara Purposive Sampling atau sampel bertujuan, sebanyak 23 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik tes daya ledak otot tungkai dan tes kemampuan lompat jauh. Data yang diperoleh dianalisis dengan rumus korelasi sederhana, serta uji statistic (uji t) pada taraf signifikansi 95%. Hasil penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut: (1) Rata-rata daya ledak otot tungkai (X) sebesar 2,26 meter sedangkan kemampuan lompat jauh (Y) sebesar 3,68 meter dan dikategorikan “Sedang”, (2) terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai (X) dan kemampuan lompat jauh (Y) pada siswa SMAN 1 Bukit Kabupaten Bener Meriah Tahun Ajaran 2012/2013 adalah Sehingga dapat dijelaskan bahwa daya ledak otot tungkai mempengaruhi kemampuan lompat jauh.